



給食だより

令和2年5月20日

横浜市立川上北小学校
校長 森山 豊実
栄養職員 加藤 早苗

臨時休校中、家庭でお子さんと一緒に作れる給食レシピをご紹介します。

～みそキャベツあんかけやきそば～ 4人分

材料	豚ひき肉	300g	市販の揚げ中華めん	2袋～			
	キャベツ	5枚 (短冊)	}	しょうゆ	大さじ1	炒め油	大さじ1
	にんじん	中1本 (短冊)		砂糖	大さじ1	でんぷん	大さじ1～2
	ねぎ	1/2本 (小口)		みそ	大さじ2	ごま油	小さじ1
	しょうが	小1カケ (みじん)		みりん	大さじ3	(鶏ガラ顆粒)	
	にんにく	1カケ (みじん)		食塩	小さじ1～	スープ	400cc～

作り方①厚手のなべに油、にんにく、しょうがを入れ、火をつけ弱火で炒め、豚ひき肉を入れ、よく炒める。

②にんじんを炒め、さらにキャベツを入れ、スープ、合わせ調味料を加える。

③煮えたら長ねぎを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

④ごま油を入れる。

*皿に揚げ中華めんを盛り付け、上からあんをかける。野菜はお好みでかえてみてください。

～スパゲティアマトリチャーナ～ 4人分

材料	スパゲティ	300g	ゆで塩	大さじ2杯	(湯3Lに対して)
	ベーコン	150g～200g (短冊)			
	カットトマト缶	1缶	たまねぎ	大1個	(あらみじん)
	にんにく	1カケ (みじん)	オリーブ油	大さじ1	
	トマトケチャップ	大さじ6～	食塩	小さじ1～	
	こしょう	少々	*粉チーズ	適量	*タバスコ等 適量

作り方①厚手のなべに油、にんにくを入れ、火をつけ弱火で炒め、たまねぎ入れ、よく炒める。

②たまねぎがしんなりしたらベーコンを入れ20分以上炒める。

③トマト缶、ケチャップを入れそのまま30分煮詰め、塩、こしょうをする。

④スパゲティは固めにゆでる。皿にスパゲティを盛りつけ、上からソースをのせる。

*お好みでタバスコや粉チーズを振ってください。

～オニオンスープ～ 多めの4人分

材料	たまねぎ	大2個	(うす切り)		
	パセリ	少々	(みじん)	いろどり程度の量	
	炒め油	大さじ1			
	小麦粉	小さじ1弱	(ふるっておく)	食塩	小さじ1～
	こしょう	小さじ1～		スープ	600cc～

作り方①厚手のなべに油を入れ、たまねぎを40分以上炒める。

②塩1つまみ、小麦粉を振り入れ茶色く色づくまで炒めていく。

③スープを加え、アクをとりながら煮る。

④残りの塩、こしょう、パセリを加える。

*バケット(フランスパン)にオリーブ油をぬり、カリカリになるまでオーブントースターで焼いたものを上からのせるとオニオングラタンスープのような仕上がりになります。

～和風チャプチェ～ 4人分

材料	豚肉(細切り)	200g	キャベツ	2枚	(5mmせん)
	しょうゆ	小さじ1	たまねぎ	中1個	(うす切り)
	酒	小さじ1	にんじん	1/3本	(せん)
	パプリカ(ピーマン)	1個	(せん)	しょうゆ	大さじ1
	にんにく	1かけ	(みじん)	砂糖	大さじ1/2～
	しらたき	1袋	(3cm)	塩・こしょう	少々
	すりごま	大さじ1		でんぷん	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1		水(でんぷんを溶く)	小さじ1

作り方①しらたきを切り、水からゆで、ざるにあげる。

②フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒め、しょうゆと酒をふり入れる。

③にんじん、たまねぎ、しらたき、キャベツ、パプリカを炒め調味する。

④水溶きでんぷんを入れ、ごまをふり入れる。

小学生が考えた「はま菜ちゃん料理コンクール」の入賞作品です。

今回は作りやすいように野菜の種類を減らしました。

